



**cancer.org | 1.800.227.2345**

## **Cuando alguien que usted conoce tiene cáncer**

Puede resultar difícil enterarse que alguien que usted conoce tiene cáncer. Es posible que usted tenga muchas [preguntas sobre el cáncer](#)<sup>1</sup> y sobre cómo puede hablar y actuar alrededor de una persona que lo padezca. Si usted es una persona allegada a alguien con cáncer, éste también puede ser un momento de mucha angustia y tensión para usted.

Si la persona con cáncer se trata de alguien en su lugar de trabajo, podría también preguntarse sobre cómo su situación laboral se verá afectada durante el diagnóstico y tratamiento. Los supervisores puede que se pregunten sobre qué pueden hacer para ayudar en lo posible a la persona mientras que aún puedan hacer su trabajo. La comunicación y flexibilidad son clave.

### **Qué se puede esperar cuando alguien que conoce tiene cáncer**

#### **Posibles efectos físicos**

Existen algunos [cambios físicos en común entre muchos de los pacientes de cáncer](#)<sup>2</sup>. El cáncer en sí causa algunos de estos cambios, mientras que otros son el resultado de los efectos secundarios por el tratamiento. Tome en cuenta que cada experiencia de cáncer es diferente. La persona con cáncer puede que experimente o no los siguientes cambios:

- Pérdida del cabello, incluidas las cejas y pestañas.
- Aumento o pérdida de peso.
- Aumento o pérdida de apetito.
- Cambios en los sentidos del gusto o el olfato.

- Cansancio extremo (también referido como fatiga).
- Piel y labios pálidos o cambios en el color de la piel.
- Desfiguramiento (por ejemplo, la pérdida de un brazo o de un seno después de una operación contra el cáncer).
- Náusea y vómito.
- Falta de sueño.
- Falta de concentración.

Para muchos pacientes de cáncer, el efecto secundario más difícil de sobrellevar es el cansancio. La gente reporta que el cansancio puede ser abrumador, y se sorprende de cuánto cansancio puede sentir tras mucho tiempo de haber terminado el tratamiento. La recuperación de una cirugía puede durar mucho tiempo, y una persona puede sentirse agotada meses después de una operación. La quimioterapia puede durar muchas semanas con fuertes medicamentos que empeoran el cansancio, mientras el cuerpo se recupera. La gente que recibe radioterapia también reporta cansancio extremo. La persona con cáncer también puede presentar estrés y problemas emocionales, lo que aumenta al agotamiento. El cansancio puede perdurar por muchos meses después de haber concluido el tratamiento.

### **Posibles efectos emocionales**

De nuevo, cada persona responde de manera diferente al cáncer y a su tratamiento. Es normal sentirse triste sobre los cambios que surgen como consecuencia del diagnóstico del cáncer. La persona con cáncer puede pasar por algunos de estos frecuentes cambios emocionales y de humor a diario, o incluso cada hora. Esto es normal. Una persona con cáncer puede experimentar una combinación de las siguientes emociones y pensamientos:

- Incertidumbre
- Enojo
- Sentimiento de pérdida de control
- Tristeza
- Miedo
- Frustración
- Culpabilidad
- Cambios de humor
- Sentimientos más fuertes o más intensos
- Un sentimiento de estar desconectado o aislado de los demás
- Soledad

- Resentimiento

Al mismo tiempo, la persona puede descubrir algunos cambios positivos:

- Un mayor sentido de capacidad de recuperación o fortaleza
- Paz, o una sensación de tranquilidad
- Una idea más clara de sus prioridades en la vida
- Una apreciación mayor de su calidad de vida y de las personas que quiere

El cáncer puede ser muy impredecible. Alguien con cáncer puede sentirse muy bien un día y terriblemente al día siguiente. Puede esperar que su compañero(a) o familiar tenga días buenos y días malos. Aprender a vivir con la incertidumbre es parte de aprender a vivir con el cáncer, tanto para el paciente como para los que le rodean.

Podrá haber momentos en que la incertidumbre y el miedo provoquen que la persona con cáncer se sienta enojada, deprimida o encerrada en sí misma. Esto es normal y forma parte del proceso de aflicción. Con el paso del tiempo, la mayoría de las personas se pueden ajustar a su nueva realidad y seguir adelante. Algunos pueden necesitar ayuda adicional de un grupo de apoyo o de un profesional de la salud emocional para aprender a sobrellevar la situación. Para más información sobre este tema, consulte nuestro documento [Ansiedad, miedo y depresión](#)<sup>3</sup>.

### **¿Cómo vive la gente con cáncer?**

La gente crea todo tipo de estilos para salir adelante durante su vida. Algunos son muy reservados, mientras que otros son más abiertos y hablan acerca de sus emociones. Los estilos para salir adelante ayudan a la gente a manejar situaciones personales que sean difíciles, aunque algunos estilos funcionan mejor que otros. Algunos usan el humor y encuentran que es un alivio para la naturaleza tan seria de su enfermedad. Pero algunos puede que se retraigan y se aíslen de los familiares y amigos. Un diagnóstico de cáncer puede ocasionar muchos cambios, por lo que la gente trata de mantener el mayor control posible, como una forma de lidiar con la situación. Algunas personas se alteran mucho, o parecen entristecerse. Pueden estar llorando la pérdida de una autoimagen sana, o la pérdida de control sobre sus propias vidas.

Algunas personas descubren que lo que más les ayuda es simplemente mantener la esperanza y hacer lo que se pueda por conservarla. La esperanza implica muchas cosas para cada persona y la gente puede tener esperanza por muchas cosas mientras enfrenta el cáncer.

Podría suponer que las personas que son positivas y optimistas tienen que estar negando el hecho de tener cáncer. Si la persona que usted conoce aparenta estar en una actitud positiva y no estar afectada por el hecho de tener cáncer, no debe suponer automáticamente que esté negando la enfermedad. Aprovechar el día al máximo puede ser simplemente una forma de enfrentar su situación. Mientras esté recibiendo atención médica, probablemente no se esté negando que tiene cáncer, y su estilo personal de enfrentar la enfermedad debe ser respetado. Para más información remítase la información sobre el [cáncer y los efectos emocionales](#)<sup>4</sup>.

## Maneras de responder

### ¿Qué podría decirle a la persona que tiene cáncer?

Es normal sentir que no sabe qué decir a una persona que tiene cáncer. Es posible que usted no conozca muy bien a la persona o puede que se trate de una relación cercana. Lo más importante que puede hacer es decirle de la manera más apropiada y prudente, que está enterado de su enfermedad. Puede mostrar interés y preocupación, puede expresar aliento o puede ofrecer apoyo. A veces, las expresiones más sencillas son las que tienen más significado. Y a veces, tan sólo escuchar es el mayor apoyo que puede ofrecer.

¡Responda con el corazón! A continuación le presentamos algunas ideas:

- "No estoy seguro(a) de qué decir, pero quiero que sepas que sí me preocupo por ti".
- "Lamento saber que estás pasando por esto".
- "¿Cómo sigues?"
- "Si quieres hablar de ello, aquí estoy".
- "Por favor avísame si te puedo ayudar".
- "Estaré pensando en ti".

Aunque es bueno tratar de alentar, es importante no mostrar un optimismo falso o decirle a la persona con cáncer que conserve siempre una actitud positiva. Esto podría ser visto como una forma de minimizar las preocupaciones y los sentimientos de miedo y tristeza. También puede ser tentador decir que sabe cómo se siente, pero, aunque usted puede saber que éste es un momento difícil, nadie puede saber exactamente cómo se siente una persona con cáncer.

Emplear un buen sentido del humor puede ser una manera importante para sobrellevar la enfermedad; también puede ser otra forma de apoyo y aliento. Deje que la persona

con cáncer tome la iniciativa; es saludable si la persona encuentra algo gracioso sobre los efectos secundarios, como la pérdida del cabello o el aumento en su apetito, y usted seguramente puede reírse con la persona. Ésta puede ser una buena manera de aliviar el estrés y de desconectarse un poco de una situación tan seria. Sin embargo, usted nunca querrá hacer chistes a menos que sepa con seguridad que la persona con cáncer puede sobrellevar esto con el humor correspondiente.

Cuando la persona con cáncer se vea bien, ¡dígaselo! Evite comentarios cuando la apariencia no sea tan buena, tales como "te ves pálido(a)" o "has bajado de peso". Es muy probable que la persona esté muy consciente de ello, y puede que ésta se sienta apenada por el comentario.

Por lo general es mejor no contar historias acerca de parientes o amigos suyos que han tenido cáncer. Todos son diferentes, y puede ser que estas historias no le ayuden. En su lugar, está bien hacerle saber que usted está familiarizado(a) con el cáncer debido a que ya ha tenido la experiencia con alguien más. Así, la persona con cáncer podría continuar la conversación a partir de ahí si así lo desea.

### **¿Qué puedo hacer sobre la confidencialidad?**

Respetar la privacidad es muy importante. Si la persona le confía que tiene cáncer, no se lo debe decir a nadie más sin su permiso. Deje que la misma persona con la enfermedad sea quien informe sobre su cáncer. Si alguien más le pregunta sobre ello, le puede decir: "realmente no me corresponde a mí hablar de esto, pero seguramente agradecerá su preocupación. Le diré que preguntó por él (o ella)".

Tal vez sienta raro si oye a manera de rumor, chisme o cotilleo que alguien tiene cáncer. Tal vez quiera preguntarle a la persona que le dijo esto, si es algo que todos saben. Si no lo es, probablemente no le deba decir nada a la persona con cáncer. Si todos lo saben, ¡no lo ignore! Le podría decir a la persona con cáncer, de manera afectuosa, "supe lo que le está pasando, y lo siento mucho".

Puede que se sienta enojado(a) o lastimado(a) si alguien con quien tiene una estrecha relación, no le contó inmediatamente sobre su diagnóstico de cáncer. Pero sin importar cuán cercana sea su relación, puede tomar tiempo para que alguien se ajuste emocionalmente y esté listo para compartir su situación. No lo tome como algo personal. Mejor concéntrese en cómo puede ayudar a la persona, ahora que ya lo sabe. Para más información consulte el documento [\*Después del diagnóstico: una guía para pacientes y sus familias\*](#)<sup>5</sup> de la Sociedad Americana del Cáncer.

### **¿Cómo supero la sensación incómoda que tengo al estar junto a la persona que**

## tiene cáncer?

Sentirse apenado(a) por su alguien enfermo, o sentir culpabilidad por gozar usted de buena salud es una reacción normal. Sin embargo, usted hace que estos sentimientos sean útiles al convertirlos en ofrecimientos de apoyo. Al preguntar cómo puede apoyar puede eliminar algo de esta incomodidad. El cáncer es una enfermedad que da miedo y puede crear mucha dificultad para quienes no han tratado con ella. No se sienta avergonzado(a) de sus propios temores o incomodidades. Exprésese con sinceridad con la persona sobre cómo se siente, y tal vez vea que hablar sobre esto es más fácil de lo que pensó.

Recuerde cuidarse a sí mismo. Si tiene más o menos la misma edad que la persona que tiene cáncer, o si tienen una relación muy cercana, tal vez esta experiencia le provoque inquietud. El cáncer nos hace tener conciencia de nuestra propia mortalidad. Tal vez experimente sentimientos similares a los que siente la persona con cáncer: incredulidad, tristeza, incertidumbre, enojo, insomnio y temor sobre su propia salud. Si esto es lo que pasa, tal vez quiera buscar ayuda con un profesional de la salud emocional, algún grupo de apoyo local o acudir con un consejero si en su compañía se ofrece algún Programa de Ayuda para los Empleados (*Employee Assistance Program - EAP*). También puede usar otras fuentes de asesoría, como su proveedor de seguro médico o servicios de apoyo religioso.

## Una lista básica de qué hacer y qué no hacer

### Qué sí hacer:

- Prestar atención a las señales que le dé la persona con cáncer. Algunas son muy reservadas, mientras que otras hablarán más abiertamente de su enfermedad. Respete la necesidad de la persona para compartir o su necesidad de privacidad.
- Permitir que sepa que usted se preocupa.
- Respetar su decisión de cómo se va a tratar el cáncer, aunque no esté de acuerdo.
- Incluir a la persona en los proyectos normales o en actividades sociales. Deje que él o ella diga si el compromiso es demasiado.
- Escuchar sin sentir que siempre tiene que contestar. A veces, lo que la persona más necesita es alguien que escuche con empatía.
- Esperar que la persona con cáncer tenga días buenos y malos, emocional y físicamente.
- Mantener su relación tan normal y balanceada como sea posible. Estas situaciones requieren de mayor paciencia y empatía, y su compañero(a) también debe seguir respetando sus sentimientos como usted respeta los suyos.

- Ofrecer ayuda en forma específica y concreta (vea las sugerencias que se ofrecen más adelante).

### **Qué no hacer:**

- Ofrecer opiniones o consejos no solicitados.
- Sentir que tiene que aguantar cambios de humor o muestras violentas de enojo. No debe aceptar un comportamiento que interrumpa el trabajo porque alguien está enfermo.
- Tomar las cosas demasiado personales. Es normal que la persona con cáncer esté más callada de lo normal, que necesite tiempo para estar solo, y que a veces manifieste enojo.
- Tener miedo de hablar de la enfermedad.
- Sentir que siempre tiene que hablar de cáncer. Tal vez su amigo(a) disfrute conversaciones que no tengan que ver con su enfermedad.
- Tener miedo de abrazar o tocar a su amigo(a), si dicho contacto era parte habitual antes de la enfermedad.
- No sea condescendiente. Trate de no usar un tono de "¿qué tan enfermo está hoy?", cuando le pregunte "¿cómo está?".
- Decir a la persona con cáncer "puedo imaginar cómo te sientes", porque en realidad esto no es posible.

## **Ofrecer apoyo**

### **¿Cómo puedo ofrecer apoyo?**

Recuerde que la persona con cáncer que usted conoce, puede resultarle difícil pedir ayuda o puede parecerle vulnerable. Decirle a alguien "usted es muy valiente", o "es muy fuerte" puede poner demasiada presión sobre ellos para mostrarse fuertes o valientes cuando no tienen la energía para serlo. Las familias pueden ejercer presión no intencionada a los pacientes de cáncer cuando esperan o necesitan que sean fuertes todo el tiempo. En ese caso, tal vez pueda jugar un papel importante para un amigo que tiene cáncer. Él o ella quizás le conoce bien y le tiene la confianza para decirle cosas sin que usted tenga la relación o expectativas de un pariente. Este tipo de relación puede ser un gran regalo para alguien con cáncer.

Es por naturaleza humana que uno quiera distanciarse de alguien cuando esa persona

enferma. El cáncer nos obliga a enfrentar nuestros propios temores acerca de las enfermedades, debilidades o muerte. Esto puede provocar que evitemos a la persona afectada. Sin embargo, el aislamiento puede ser un problema para la gente con cáncer. ¡Haga un esfuerzo adicional por acercársele!

Si su amigo(a) necesita equipo médico o dinero para ayudar a cubrir los costos relacionados con el tratamiento, usted puede averiguar si se puede donar algo u organizar una rifa para juntar dinero. O simplemente puede pedir contribuciones para comprar algo que se necesite, si es que no lo cubre el seguro.

Su amigo(a) podría buscarle para pedirle consejo sobre asuntos financieros, del trabajo u otras preocupaciones. Hable con honestidad. Si puede, ayude; pero si ofrecer este tipo de asesoría le hace sentir inconveniente, dígalos. Hay muchos lugares donde la persona puede buscar apoyo y ayuda, y usted le puede sugerir que busque la ayuda de un profesional que esté mejor calificado para ofrecerla. Para más información remítase al documento en inglés *Financial Guidance for Cancer Survivors and Their Families: How to Find a Financial Professional Sensitive to Cancer Issues*.

### **¿De qué manera concreta puedo ayudar?**

La clave es la comunicación. Continúe interactuando como solía hacerlo con su compañero(a) en lo posible y hablen sobre cómo la persona está sobrellevando la situación y lo que necesita. Pero no sienta que siempre tienen que hablar sobre la enfermedad. Inclúyale en actividades y eventos sociales. Si no tiene ánimos para algo, permítale que decline la invitación, y continúe considerándole para otras ocasiones salvo que le indique lo contrario.

Pregúntele qué necesita y deje que él o ella le diga qué es con lo que más le puede ayudar. Ofrezca ayuda específica, en lugar de decir: "Llámemme si te puedo ayudar". A continuación se ofrecen algunas sugerencias:

- Envíe o prepare una comida. Haga los arreglos para un programa de entrega de comidas.
- Ofrezca ayudar con el cuidado de los niños. Organice un programa para llevarlos y traerlos de la guardería.
- Llevar y traer a la persona con cáncer a sus citas para tratamiento.
- Ayude a hacer diligencias, tareas o quehaceres.
- Ofrezca tomar sus llamadas si su amigo(a) se siente cansado(a) y necesita descansar.
- Coordinar visitas en grupo, o coordinar el envío de tarjetas, flores o regalos.
- Honre a su amigo(a) haciendo contribuciones a caridades, organizando



- donaciones de sangre o haciendo esfuerzos especiales en su nombre.
- Ofrecer hacer alguna investigación sobre alguna pregunta que tenga sobre el cáncer o contactar a la Sociedad Americana del Cáncer al 1-800-227-2345.
  - Si la persona está de acuerdo, planea una fiesta cuando se haya terminado el tratamiento o en sus aniversarios. Siempre verifique con la persona con cáncer antes de llevar a cabo planes de fiesta, incluyendo mostrar una lista de las personas invitadas.

## ¿Qué puedo hacer si el cáncer regresa?

En algunos casos, el cáncer volverá a surgir (recurrir) y el tratamiento comenzará de nuevo. Tal vez la persona con cáncer reaccione igual al tratamiento o de una forma diferente a como reaccionó la primera vez. De nuevo, la comunicación es la clave. Muchos pacientes se alteran mucho cuando se enteran que les ha regresado la enfermedad. Podrían sentir que ya no tienen las reservas de energía emocional o física para pelear la batalla otra vez. Otros parecen aceptar una recaída más fácilmente. Tal vez la esperaban, o simplemente estaban listos, por la razón que sea, para luchar de nuevo. Usted puede ayudar más, si adquiere el conocimiento en cómo comunicarse mejor con la persona con cáncer.

## Hyperlinks

1. [www.cancer.org/content/cancer/es/cancer/aspectos-basicos-sobre-el-cancer/preguntas-que-la-gente-hace-sobre-el-cancer.html](http://www.cancer.org/content/cancer/es/cancer/aspectos-basicos-sobre-el-cancer/preguntas-que-la-gente-hace-sobre-el-cancer.html)
2. [www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-fisicos.html](http://www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-fisicos.html)
3. [www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-emocionales/ansiedad-miedo-depresion.html](http://www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-emocionales/ansiedad-miedo-depresion.html)
4. [www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-emocionales.html](http://www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-emocionales.html)
5. [www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/como-comprender-su-diagnostico/despues-del-diagnostico.html](http://www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/como-comprender-su-diagnostico/despues-del-diagnostico.html)
6. <mailto:permissionrequest@cancer.org>

## Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la Sociedad Americana Contra

El Cáncer ([www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html](http://www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html))

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

## Referencias

American Cancer Society. *Cancer Facts and Figures 2016*. Atlanta, Ga: American Cancer Society. 2016.

Costa-Requena G, Ballester Arnal R, Gil F. The influence of coping response and health-related quality of life on perceived social support during cancer treatment. *Palliat Support Care*. 2014;28:1-7.

Kroenke CH, Kubzansky LD, Schernhammer ES, Holmes MD, Kawachi I. Social networks, social support, and survival after breast cancer diagnosis. *J Clin Oncol*. 2006;24(7):1105-1111.

Leung J, Pachana NA, McLaughlin D. Social support and health-related quality of life in women with breast cancer: a longitudinal study. *Psychooncology*. 2014 Apr 3.

Lillberg K, Verkasalo PK, Kaprio J, et al. Stressful life events and risk of breast cancer in 10,808 women: a cohort study. *Am J Epidemiol*. 2003;157(5):415-423.

Nakaya N, Tsubono Y, Hosokawa T, et al. Personality and the risk of cancer. *J Natl Cancer Inst*. 2003;95(11):799-805.

Nakaya N, Tsubono Y, Nishino Y. Personality and cancer survival: the Miyagi cohort study. *Br J Cancer*. 2005;92(11):2089-2094.

Sahin ZA, Tan M. Loneliness, depression, and social support of patients with cancer and their caregivers. *Clin J Oncol Nurs*. 2012;16(2):145-149.

Sultan S, Fisher DA, Voils CI, et al. Impact of functional support on health-related quality of life in patients with colorectal cancer. *Cancer*. 2004;101(12):2737-2743.

Última revisión médica completa: Mayo 6, 2016 Actualización más reciente: Mayo 6, 2016

La información médica de la La Sociedad Americana Contra El Cáncer está protegida bajo la ley *Copyright* sobre derechos de autor. Para solicitudes de reproducción, por favor escriba a [permissionrequest@cancer.org](mailto:permissionrequest@cancer.org) (<mailto:permissionrequest@cancer.org>)<sup>6</sup>.

**cancer.org | 1.800.227.2345**